



西新潟中央病院

NST NEWS 第58号

NST: Nutrition Support Team

発行日：2019年2月5日

担当：NST委員会

編集：栄養管理室

連絡先：内線1304

NSTミニレクチャー第36回 ～ 乳酸菌とビフィズス菌 ～

月に1度の栄養の勉強、NSTミニレクチャーのコーナーです。

皆さんもご存じの通り、私たちのからだには免疫機能が備わっており、そのおよそ70%が腸に集中しています。特に、腸内に生息している腸内細菌の中でも善玉菌は免疫の活性化に関わっています。最近では、「〇〇に良い」乳酸菌飲料、ヨーグルト、菓子などさまざまな食品が販売されており「腸活」が注目されています。今回は腸内環境に関わる善玉菌(乳酸菌とビフィズス菌)についてお話しさせていただきます。



1. 善玉菌の代表 乳酸菌とビフィズス菌

腸内には100兆個もの常在菌があり、体調や健康状態に関わっています。中でも、善玉菌は免疫の活性化に関わり、悪玉菌の侵入を防いだり腸の運動を正常化する働きがあります。善玉菌の代表的なものとして乳酸菌とビフィズス菌があります。

乳酸菌: 生育に必要なエネルギーを得るためにブドウ糖や乳糖などの糖類(炭水化物)を分解して大量の乳酸を作り出す細菌の総称。酸素があってもなくても生きていけるため、大腸、小腸、口腔、皮膚そして自然界に広く存在しています。私たちの体の中では酸素が少しある小腸に棲息しています。

ビフィズス菌: 乳酸も作りますが、大量の酢酸を作るので分類学的には乳酸菌の仲間には含まれません。

この酢酸には強い殺菌作用があり悪玉菌をやっつけてくれます。酸素があると生きていけないため大腸内に存在しています。年齢とともに減少し、特に中高年～老年期には乳児期(100億個以上)の約100分の1に減少します。



2. 善玉菌を増やすにはどうすればいいの？

ヨーグルト・納豆・漬物などの乳酸菌やビフィズス菌を含む食品(プロバイオティクス)を摂取する。善玉菌のエサとなるオリゴ糖や食物繊維の多い食品(プレバイオティクス)を摂取する。また、これらの食品を一緒に摂取する(シンバイオティクス)ことで善玉菌の活性化が期待できます。

3. 生菌じゃなければ効果はないの？

乳酸菌やビフィズス菌を経口摂取した時の生菌の腸到達率は1～10%程度と言われ、多くは胃酸によって死んでしまいます。しかし、死菌であっても腸に棲みついている善玉菌のエサとなり腸内フローラを善玉菌優位の状態にしてくれるため効果が無くなるわけではありません。

4. 自分に合う菌を取り入れよう！

覚えておきたい代表的な乳酸菌・ビフィズス菌です。様々な食品が販売されていますが、自分の目的に合った菌を取り入れましょう。

便秘改善: ビフィズス菌 BE80 株/ブルガリア菌 2038 株/サーモフィラス菌 1131 株/乳酸菌シロタ株

血糖値の上昇抑制: クレモリス菌 FC 株

免疫力の向上: R-1 乳酸菌/乳酸菌シロタ株

ピロリ菌を減らす: LG21 菌

内臓脂肪の蓄積抑制: ガセリ菌 SP 株 (SBT2055 株)

歯周病・虫歯・口臭予防、改善: ロイテリ菌

アレルギー症状の抑制・緩和: L-92 乳酸菌

《参考文献》フジッコ乳酸菌ラボ <http://cremoris.fujicco.co.jp/probiotics/>、後藤利夫「乳酸菌がすべてを解決する」、

厚生労働省 生活習慣病予防のための健康情報サイト e-ヘルスネット

《文責: 栄養管理室 曾我 内線1304》